

シゼンとヒトがつながる、すわ。

広報すわ 
NO.1092



SUWA

10

2021 / 令和3年



特集

災害に備える

特集

災害に備える

P2~5

森林経営管理制度を開始します

P6~7

お知らせ

新技術・新製品開発を応援します.....P8~9

令和3年度市民満足度調査結果.....P10

消費生活展2Weeks!!/ コロナ禍でも毎日すこやかに!.....P11

そのとき、あなたは？

みなさんは、災害に対する備えはできていますか？いつ起こるかわからない災害は、日頃からの備えが大切です。自然災害が迫ったとき、あなたはどう行動するか、改めて考えてみましょう。



特集 災害に備える

8月13日～15日にかけて降り続いた大雨により、市内でも浸水などの被害が発生しました。また、9月5日にも局地的な大雨で隣接する茅野市で土砂災害が発生しました。

近年、異常気象による災害が全国各地で毎年のように発生しており、いつ身近な場所で災害が起こるかわかりません。大雨や台風で危険が差し迫ったときにどのような行動をとるか、日頃から考えておきましょう。

(問) 危機管理室市民安全係 ☎52-4141 (内線258)

令和3年8月大雨による災害で被災されたみなさん

このたびの災害によって被害に遭われたみなさんを対象にした支援などがあります。詳しくは、お問い合わせください。

諏訪市災害見舞金

住家の床上浸水被害に遭った世帯に対し、1世帯1万円の見舞金をお渡しします。対象の世帯に、お知らせします。
(問) 社会福祉課社会係(内線231)

諏訪市災害援護資金貸付金

家財の3分の1以上の損害があった場合、貸付制度を利用できます。世帯員の数に応じた所得制限があります。

- 金額 上限150万円
- 申し込み 被災の日の翌月1日から3か月以内に、申し込んでください。まずは、電話でお問い合わせください。
(申)・(問) 社会福祉課社会係(内線231)

り災(被災)証明書の発行

被害状況の現地調査を行った地区を対象に、り災(被災)証明書の発行を行っています。手数料は無料です。

- 対象地区 大和1・5、湯の脇1・2、中浜町、富浜町、赤羽根町、弁天町2、城南1、末広町1、大手町1・2・3、西大手町、衣の渡、島崎2、杉菜池、文出、小川、武津、細久保、桑原、赤沼、中金子、福島新町、後山

- 申し込み 可能な限り、ながの電子申請サービスや郵送で申請してください。本人確認書類(運転免許証など)を持参して、市民課④番窓口で申請することもできます。

(申)・(問) 市民課市民窓口係(内線116)

ながの電子申請▲



必要な物を準備しましょう

避難が必要になったときにすぐ持ち出せる非常用持ち出し袋と、避難生活が長期になった場合に備え、家には備蓄品を準備しておきましょう。

非常持ち出し品の例

- 飲料水・非常食(レトルト食品など)(最低1日分)
※高齢者や乳幼児、アレルギー体質の人など、家庭の事情に合わせたものを準備しましょう。
- マスク、消毒液、体温計(感染症予防用品)
- 携帯ラジオ、懐中電灯、予備の電池
- ティッシュ、ウエットティッシュ、ビニール袋
- ドライシャンプー(水のいらない)
- 使い捨てカイロ、防寒着、スリッパ
- タオル、着替え(下着・靴下など)、雨具
- 救急医薬品セット、常備薬、お薬手帳
- 通帳、印鑑、現金(10円硬貨も含む)
- 健康保険証(コピーも可)
- 軍手(厚手の手袋)、ヘルメット、ロープ
- 携帯用トイレ、生理用品
- ホイッスル  声の代わりに大きな音で周囲に自分の居場所を伝えられます。

乳幼児のいる家庭

- 哺乳瓶、スプーン、粉・液体ミルク(ベビーフード)
- 紙おむつ、抱っこひも、母子手帳

高齢者のいる家庭

- 予備のメガネ、入れ歯

要介護者のいる家庭

- 障害者手帳、予備の補助用具 など

備蓄品の例

- 水(1人1日3ℓ)・食料(可能なら1週間分)×家族分
- 生活用品(トイレトーパー、ラップ、ごみ袋、カセットコンロ・予備のボンベ、ポリタンク、ろうそく・マッチ)
- 携帯用トイレ など
-  トイレが使えなくなる可能性も考えられます。

ローリングストックのすすめ

普段から少し多めに食材や加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法です。



必要な情報を収集しましょう

自分のいる場所の状況を確認して早めの行動ができるよう、必要な情報を入手する方法を確認しておきましょう。

防災行政無線放送「広報すわ」

気象警報や避難指示などの情報を放送しています。聞き取りづらいときは、フリーアクセスの電話や防災メール、市ホームページでも確認ができます。

フリーアクセス ☎0120-68-8404

防災行政無線放送が聞き取れなかったときは、電話で確認できます(通話料無料)。

防災メールサービス

気象警報発令時や地震発生時に、即時メール配信をしています。防災行政無線が聞こえづらいときにも、直接お手元に情報が届きます。

右のQRコードを読み取るか、空メール送信用アドレス(bousai.suwa-city@raidan.ktaiwork.jp)に空メールを送り、返信メールに従って登録してください。



QRコード▲

市ホームページ

災害発生時は、トップページを緊急画面にして最新の情報などをお知らせします。

諏訪市防災気象情報システム

スマートフォンやパソコンで、雨雲の動きや市内各所の雨量、河川の水位、土砂災害の危険性などを確認することができます。



画面イメージ▶

◀QRコード



気象庁キキクル(危険度分布)

気象庁ホームページ内にあり、大雨や洪水による災害の危険がどのくらい迫っているかを、地図上で視覚的に確認することができます。



▲QRコード

スマートフォンアプリなど

気象情報や防災情報などは、スマートフォンアプリやテレビのデータ放送でも確認することができます。

(例)Yahoo!防災速報 など

※ヤフー株式会社と諏訪市は「災害に係る情報発信等に関する協定」を締結しています。

マイ・タイムラインを考える

マイ・タイムラインは、災害が迫ったときに自分にとる防災行動を時系列に整理するものです。家族などと相談しながら作成してみましょう。

作成の前に… ハザードマップで自宅の危険度を確認して記入しましょう。	土砂災害(特別)警戒区域内 はい いいえ	浸水深 m	避難場所
---------------------------------------	-------------------------	----------	------

状況(台風・大雨を想定)	あなたの備え(記入してみよう)	備えの記入例
警戒レベル1 (早期注意情報) ■台風が接近 ■大雨が降る予報 ■雨が長く降り続きそう		○台風の動きを調べる ○今後の気象情報を確認する ○非常持ち出し品と備蓄品を確認し、必要な物の買い物を済ませる ○家の周りに飛ばされそうな物があれば片付ける
警戒レベル2 (大雨・洪水注意報) ■大雨注意報・洪水注意報 ■風雨が強くなる ■川の水位が上昇 ■さらに川の水位が上昇 ■沢の水量が増加 ■大雨警報・洪水警報		○テレビ・ラジオ・インターネットなどで雨や川の様子に注意 ○家族と連絡を取り合う ○携帯電話の充電をする ○避難しやすい服装に着替える ○住んでいる場所と上流の雨量や川の水位を調べる ○避難場所や避難の手段を検討
警戒レベル3 高齢者等避難 ■避難判断水位到達 ■崖から小石が落ちてくる ■沢の水が濁っている ■行政が避難所を開設		○氾濫危険度や土砂災害の危険度をインターネットで調べる ○支援が必要な近所の人に声を掛ける ○避難することを家族や親戚に連絡 ○安全な場所へ避難を始める
警戒レベル4 避難指示 ■土砂災害警戒情報発表 ■氾濫危険水位到達 ■川の水があふれそう ■山で木が折れる音がする		○防災行政無線や防災メールで避難指示を確認 ○避難完了 ○テレビ・ラジオ・インターネットなどで今後の気象情報や被害状況を確認する
警戒レベル5 緊急安全確保 ■川の水が氾濫 ■土砂災害が発生		○命を守る行動をとる！
すでに災害が発生しているか切迫した状況。命を守る最善の行動を！		

マイ・タイムラインは、あくまで行動の目安です。いざというときに慌てないよう、自ら考えて行動できる準備をしましょう。

マイ・タイムライン (関東地方整備局ホームページ)を編集・加工して作成

さまざまな方法がある「避難」

避難とは「難」を「避」けることです。さまざまな避難行動があることを知り、いざというとき、どのように行動するか考えておきましょう。

行政が指定した避難場所への立ち退き避難

自ら携行するもの

- マスク
- 消毒液
- 体温計
- スリッパ など



安全な親戚・知人宅への立ち退き避難

普段から災害時に避難することを相談しておきましょう。

※ハザードマップで安全かどうかを確認しましょう。



普段から
どう行動するか
決めておき
ましょう

安全なホテル・旅館への立ち退き避難

通常の宿泊料が必要です。事前に予約・確認しましょう。

※ハザードマップで安全かどうかを確認しましょう。



屋内安全確保

ハザードマップで以下の「3つの条件」を確認し、自宅にいても大丈夫かを確認する必要があります。

■■■ 想定最大浸水深

※土砂災害の危険がある区域では立ち退き避難が原則です。



注目

避難のためにホテルや旅館を紹介します

台風や大雨などの災害の恐れがある場合、市内のホテルや旅館などの空室を避難のために紹介することができます。

※宿泊にかかる費用は、自己負担です。

(問) 諏訪湖温泉旅館組合(担当:堀、清水) ☎52-7155(平日8:30~17:00)

自宅に留まって安全を確保することも可能な「3つの条件」

- ①家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない
- ②浸水深より居室が高い
- ③水や食料などの備えが十分で、水が引くまで我慢できる(電気やガス、水道などは使用できない恐れがあります)

「新たな避難情報に関するポスター・チラシ」(内閣府)を一部加工して作成



マルチハザードマップ作成中

現在、新しいハザードマップを作成しています。各家庭への配布は、令和4年4月を予定しています。平成27年に発行したマルチハザードマップを確認したい場合は、市ホームページをご覧ください。



▲QRコード

森林経営管理制度を開始します

諏訪市の森林面積は7278ヘクタール。市の面積1万991ヘクタールの約66%を占めます。そのうち、個人所有の森林で、長年手入れがされていない人工林が567ヘクタールあります。



1

森林は、土砂災害防止などの多面的機能を持っていますが、機能が発揮されるためには、適切な手入れが必要です。

手入れが行われなければ、木の幹は細く、根も地面に強く張りめぐらず、風雨に弱い状態になってしまいます。



2

このままでは、大雨によって倒木や土砂災害を誘発する可能性が高まります。風雨に強く、土砂災害を防止するなどの機能を森林が発揮するためには、



木と木の間隔を空けて、木の成長を促進するための間伐を行う必要があります。木が成長し、水や空気をつくりだす森林にするためにも、手が入らない森林の整備が必要です。



3

森林経営管理制度の仕組み



(出典：林野庁ホームページ)

適切な経営管理がされていない森林は、次の手順で制度の運用をします。

- ①市が、森林所有者へアンケート調査で意向の確認を行う。
- ②アンケートの回答に基づき市と協議を行い、経営管理の委託手続きを行う。
- ③市へ委託後、林業経営に適した森林は、意欲と能力のある林業経営者へ市が経営管理の再委託を行う。
- ④急傾斜地など林業経営に適さない森林は、市が一定期間の経営管理を行う。

4

手が入らない森林を適切に経営管理するために、「森林経営管理制度」が創設されました。順次、森林所有者のみなさんへ意向の確認を行いますので、ご理解ご協力をお願いします。

森林管理の現状

森林には、土砂災害を防止するといった公益的な機能があり、森林の荒廃が進むと、台風や大雨によって土砂災害が引き起こされる可能性があります。森林の公益的な機能が保たれるには、適切かつ継続的な管理が必要です。

森林所有者には適切な森林の管理をお願いしていますが、整備を行うためには大変な労力と資金が必要となります。また、相続問題からも個人で森林を管理することが非常に難しくなっています。そのため、個人が所有する森林は、全国的に整備が進んでいない状況です。

このような状況を受け、国から市町村などへの「森林環境譲与税」の配分が令和元年度から始まり、森林課題の解決に向けて「森林経営管理制度」が創設されました。

森林経営管理制度

平成31年4月から森林経営管理法が施行されたことに伴い、「森林経営管理制度」がスタートしました。

この制度は、森林所有者が自ら管理することが難しくなっている森林を市が調査し、所有者に今後の森林の経営管理の意向を確認して、所有者が希望する場合は経営管理権を設定し、市が所有者の代わりに適正な管理や整備を行っていくための制度です。

市に経営管理を任せられた森林のうち、林業経営に適した森林は意欲と能力のある林業経営者に再委託し、林業経営に適さない森林は市が一定期間の経営管理を行います。

市は、10月から制度の運用を開始し、所有者のみなさんへの意向確認を順次行っていきます。調査対象となる森林所有者のみなさんの、ご理解とご協力をお願いします。

調査対象

市の森林面積7,278ヘクタールのうち、長年整備が行われていない個人所有の人工林は567ヘクタールあります。当面の間、この567ヘクタールを対象に調査を行います。今年度は、制度のモデルケースとして、四賀地区内の森林を対象に調査を行います。



調査対象森林の条件

- 直近で、10年以上間伐や除伐などの整備が行われていない個人所有の人工林
- 森林経営計画やみんなで支える里山整備事業(県税事業)などの整備が、近々予定されていない森林

適正な管理と森林整備によって、わたしたちの町の**森林**を守って
いくことができるよう、みなさんのご理解とご協力をお願いします。

創造的な企業活動を応援します

市内中小企業の

新技術・新製品開発

市は、市内の中小企業の研究開発を促進し、創造的な企業活動を支援するため、補助金を交付しています。

市内の中小企業者などが、独自に、または大学などと連携して行う「新技術および新製品の開発に要した経費」を、100万円を上限に補助します。令和2年度は、14の事例が採択されました。

(申)・(問) 商工課工業振興係(内線433)

申請の流れは令和4年1月末締め切り

申請を受け付けた後、研究開発に係る有識者による審査を行い、補助金の交付を決定します。

令和3年度の申請受け付けは、令和4年1月31日(月)までです。活用を検討している企業のみなさんは、お早めにご相談ください。

みなさんからの申請をお待ちしています

新型コロナウイルス感染症の影響下においても、積極的な事業展開を進める中小企業者を応援するため、予算枠を拡充しています。自社の新技術・新製品の開発に役立てるために、ぜひ活用を検討してみてください。

開発例 01

有限会社金井精密(湖南)

二体部品をNC自動旋盤で一発加工する研究

既存の企業は、2つの部品を各々の切削機を用いて製作し、合体加工機で完成品を作っていましたが、高額かつ大きな設備投資が必要で、品質的にも不安定な方法でした。そこで、受注に当たっての合理化策として、1台の旋盤加工機で2つの部品を同時に製作し、合体までを行う技術を確認しました。



開発例 02

株式会社丸安精機製作所(豊田)

新開発機構を搭載した自社ブランド商品の開発

自社切削技術による商品ブランド事業の強化のため、ラインアップを拡充。自社ローレット技術により、ねじがないのにキャップのねじ込み装着が可能な「隠しねじ機構」を搭載する万年毛筆と万年筆を開発しました。



開発例 03

コーデンシDH株式会社(豊田)

非接触型サーマルシステムの開発

諏訪の寒さに対応した、使い勝手の良いサーマルシステムを開発しました。朝でも安定して温度が検出でき、来客者や子どもの検温が、位置合わせをせず、スムーズに短時間でできます。表示文字や音声案内の変更にも対応した、全ての要素を兼ね備えた製品です。



開発例 04

USBレンズヒーター事務局(湖南)

光学カメラレンズ用USBレンズヒーターの製作

ガラスフィルター使用時に、カメラのレンズが結露や、曇ったり凍結したりする問題を、伝導熱・反射熱・対流熱を用いて解消しました。気温が低い環境下においても、安定した撮影環境を確保することができます。

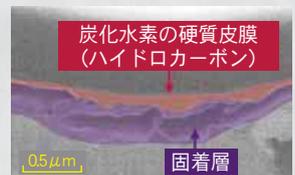


開発例 05

株式会社鉄研(豊田)

有機溶剤による洗浄を超える脱脂性能の確立

高い圧力で型抜きされた製品の表面には、加工油と固着層があります。この汚れを、新たに開発した「クリーンバレル」を使い完全に除去することで、より弱い力で研磨を行えるようになり、変形物などもきれいにする事ができます。



開発例 06

富士智能株式会社(豊田)
レーザーを光源に用いた車載用
ヘッドライトランプの開発

レーザー光を光源としたヘッドライトバルブランプは、LEDヘッドライトに比べ、省エネルギーでより明るく広い範囲を照らすことができます。当社の開発品はアフターパーツで、交換取り付けが可能です。レーザーヘッドライトバルブランプは販売された実績は無く、世界初の製品です。



開発例 07

株式会社ビーエムオフィスエー(沖田町)
生活密着型 飛沫感染予防
プラスチックキット商品の開発

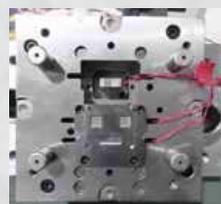


ノーズ部分の機構によってシールド部分を上げ下げさせることで、頭から外すことなく飲食できるフェイスシールドを開発しました。また、ホビー商品のような、組み立て式プラスチックキット型フェイスシールドも考案しました。

開発例 08

太陽工業株式会社(四賀)
プレス加工における金型異常
検知システムの開発

プレス加工状態のデータをさまざまなセンサで取得し、そのデータをMT法によって分析することで、金型の異常検知を可能にしました。さらに、加工ショットごとのセンサデータを分析し、異常の度合いをリアルタイム表示するシステムを開発しました。



開発例 09

株式会社マイクロ発條(小和田南)
ばね製造装置制御ユニット
(MicroAce III)の開発



センサー用ばねなど、多種の精密ばねを加工している当社開発のばね製造機を、高精度、高速、多軸対応など精密ばねの加工に最適な製造機にするため、最新の制御技術を取り入れた制御ユニットを開発しました。

開発例 10

有限会社デザインアンドテクノロジー(沖田町)
小型軽量プラズマ表面改質装置
の開発

部品の接着やUV接着剤による接着などを行う前処理として表面改質処理を行うことで、従来接着が困難だった物を強固に接着できるようになります。本装置は、小型軽量化することで貸し出しが可能となり、顧客が表面改質処理の効果を簡単に体感することができるようになりました。



開発例 11

株式会社共進(中洲)
円筒形状金属部品表面の
キズ検査自動化



従来、円筒形状の金属部品のキズ検査は自動化が困難でした。そこで、部品を回転させながら新たな画像取得方法で正確に測定して判定することで、キズ検査の自動化を実現しました。

開発例 12

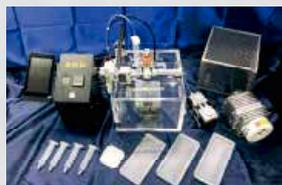
イー・ジーシステム株式会社(湖岸通り)
産業用インクジェットヘッドの
洗浄ユニットシステムの開発



産業用インクジェットプリンタのプリントヘッドは、手作業で洗浄を行っていましたが、オプションとしてプリントヘッド自動洗浄ユニットを開発しました。手作業における有機溶剤使用の安全性、洗浄品質のむら、洗浄にかかる手間といった問題を解消しました。

開発例 13

株式会社松一(豊田)
基礎実験用小型簡易塗布装置
の開発



従来の塗布装置と同程度程度の性能を保有しつつ、小型化(透明ケースサイズ600mm×300mm×450mm)と低価格を実現しました。必要最小限の機能を標準装置として設定しています。要望に応じてカスタマイズが可能です。

開発例 14

株式会社エー・アイ・エヌ(中洲)
近距離無線通信技術を使用した
電子錠制御基板の設計開発

今後、急速に普及していくことが予想される電子錠用に、近距離無線通信技術(NFC規格)を使用した組み込み用制御基板の開発を行いました。おサイフケータイ・EdyカードなどのフェリCa規格、タスポなどのMifare規格カードを使用して、施錠・解錠が簡単に行えます。



令和3年度

「市民満足度調査」結果



市は、「第五次諏訪市総合計画後期基本計画（平成29年度～令和3年度）」に掲げる39の施策について、市民のみなさんにとつての「満足度」と「重要度」を把握し、今後の市政運営に反映させるため「市民満足度調査」を実施しました。多くのみなさんにご協力いただき、ありがとうございました。

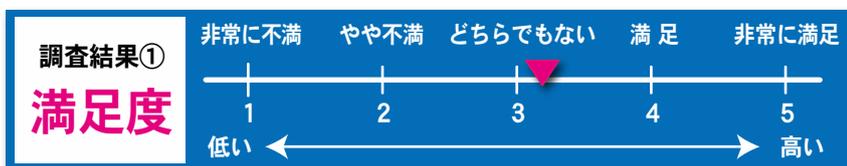
調査の結果は、行政サービスの向上をめざすための貴重な資料にするともに、第五次諏訪市総合計画の進捗状況を把握するための外部評価として位置付け、今後の市政運営に役立てていきます。

調査結果の詳細は、市ホームページに掲載しています。

（問）企画政策課企画政策係（内線322）

<調査方法・内容など>

- 実施期間 4月27日(火)～5月14日(金)
- 方法 18歳以上の市民(令和3年4月1日現在)から無作為に3,000人を抽出して(性別、年代、地区別の人口構成比を考慮)、郵送・インターネットで調査票を回収しました。
- 内容 第五次諏訪市総合計画後期基本計画(平成29年度～令和3年度の5年間)に基づく39施策に対する満足度・重要度・自由意見の記入をお願いしました。
- 回答者数、回収率 1,085人(うち、電子申請による回収197件) 36.2%



全39施策に対する平均満足度は、**3.19**で、前年度と比較すると0.02ポイント向上しました。

▼満足度が高い施策(上位1位～5位)

順位	満足度	施策
1	3.76	安心して水道・下水道が利用できるまち【上水道・下水道】
2	3.49	快適な生活環境に恵まれたまち【環境衛生】
3	3.48	質の高い医療サービスを受けることができるまち【地域医療】
4	3.38	子どもの成長を地域で支えるまち【地域教育】
5	3.36	温泉の恵みを楽しむことができるまち【温泉】

▼満足度が低い施策(下位1位～5位)

順位	満足度	施策
1	2.93	人が集まる賑わいのまち【中心市街地】
2	2.95	選ばれる、住み続けたいまち【移住交流】
3	3.00	特色ある農業・漁業のまち【農業・漁業】
4	3.01	職員の育成が市民サービスにつながるまち【組織・人材】
5	3.04	地域の価値観が心に響くまち【SUWAブランド】



全39施策に対する平均重要度は、**3.78**で、前年度と比較すると0.15ポイント低下しました。

▼重要度が高い施策(上位1位～5位)

順位	重要度	施策
1	4.35	安心して水道・下水道が利用できるまち【上水道・下水道】
2	4.31	質の高い医療サービスを受けることができるまち【地域医療】
3	4.20	安全・安心に暮らすことができるまち【防災・消防】
4	4.18	子育ての希望がかなうまち【子育て支援】
5	4.14	健やかなライフスタイルが実現できるまち【健康づくり】

▼重要度が低い施策(下位1位～5位)

順位	重要度	施策
1	3.35	選ばれる、住み続けたいまち【移住交流】
2	3.39	地域力を高めた自治のまち【コミュニティ】
3	3.42	ライフステージに応じた学びができるまち【生涯学習】
4	3.44	潤いある住環境が整っているまち【都市空間】
5	3.46	人が集まる賑わいのまち【中心市街地】

知ることから始まる～大切な家族を守るために～

第40回諏訪市消費生活展 2Weeks!!

日時 10月18日(月) 午後1時～29日(金) 正午

※土・日曜日を除く、市役所開庁時間内のみ。

会場 市役所1階ロビー

(問) 市民課市民窓口係(内線116)

展示・販売・配布 ※開催内容は、変更になる場合があります。

消費生活に関するパネル展示・販売、消費生活川柳の入賞作品・応募作品の展示を行います。展示は、期間中いつでもご覧いただけます。以下に記載がない日も、自由にお持ちいただける配布物があります(数に限りがあります)。

生活改善グループ連絡協議会

以下の日程で、花や野菜の販売を行います。
○10月18日(月)、20日(水)、22日(金)、25日(月)、27日(水)、29日(金) 各日午前11時～午後1時
※10/18は午後1時～3時、10/29は正午まで。
※各日、売り切れ次第終了します。



防犯協会連合会女性部諏訪支部

期間中、特殊詐欺防止啓発物品を配布します。
以下の2日は、プラスもう1品プレゼント!
○10月18日(月) 午後1時～2時30分
○10月29日(金) 午前11時～正午



コープながの

○SDGsやエシカルに関する展示・配布を行います。
○段ボール堆肥を紹介します。



生活クラブ生活協同組合上諏訪支部

調味料や菓子の販売、配布を行います。
○10月18日(月) 午後1時～4時
○10月29日(金) 午前9時～正午



展示内容に関するクイズの出題

会場でクイズに答え、回答用紙に記入して市民課市民窓口係(④番窓口)へ提出してください。クイズの参加者に、景品を差し上げます(1家族1回のみ)。景品の中身は、エコバッグ・クリアケース・マグネットクリップなど盛りだくさん!
○10月19日(火)、21日(木)、26日(火)、28日(木) 午前8時30分～午後5時15分

フレイルを防いで元気に過ごしましょう

コロナ禍でも毎日すこやかに!



コロナ禍で、運動不足や食事の偏り、人との関わりの減少によって、高齢者のフレイル(健康な状態と介護が必要な状態の間で、からだや心の機能が低下した状態)の進行が心配されています。心身の衰えを感じたら、改善に取り組みみましょう。今号に挟み込みの「健康づくり(介護予防)教室カレンダー」には、フレイル予防や健康づくりのきっかけになるさまざまな教室を掲載しています。ぜひご覧いただき、お気軽にご参加ください。

(問) 高齢者福祉課高齢者福祉係(内線298)

あなたは大丈夫?フレイルチェック

- 半年で2kg～3kg以上体重が減った
- 歩くのが遅くなった(横断歩道で、青信号の間に渡るのが難しい)
- 疲れやすくなった
- 筋力(握力)が低下した(ペットボトルのふたが開けられないなど)
- 外出や体を動かすことが減った

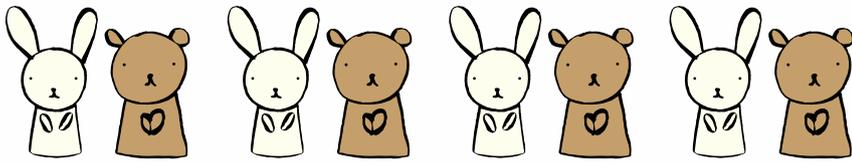
3つ以上当てはまるとフレイル、1～2つ当てはまるとフレイル予備軍です。

コロナ禍のフレイル予防のポイント

多くの高齢者は、フレイルを経て要介護状態に至るといわれています。フレイルの予防には、運動・食事(栄養管理・口腔ケア)・社会参加が大切です。人との接触を極力減らしながら、フレイル予防に取り組みましょう。

- 座って過ごす時間を減らし、かかと上げや足踏みをするなど、こまめに体を動かす。
- 家の中でできるすわっこいきいき体操やラジオ体操などをする。
- 人混みを避けて一人や少人数で散歩や体操をする。
- 3食欠かさず、少量ずつでもいろいろな食品を食べる。
- しっかりかむことや毎食後の歯みがき、定期的な歯科健診で口の健康を保つ。
- 家族や友人、ご近所同士でお互いに声を掛け合い、意識して支え合う。





子どもと楽しく、一緒に育つ!

子育てナビ

子どもも大人も役立つ情報!

あゆステ通信



こども課発達支援室
山岡 美保子 原 ゆかり
発達支援相談員 発達支援相談員

話したい内容
がまとまらなく
ても、お気軽に
ご相談ください。
(問) すわ★あゆ
みステーション
(内線444)

親支援プログラム

CAREプログラムを実施します

親子の絆づくりを応援

すわ★あゆみステーションは、親子の温かい絆づくりを応援する事業を実施しています。

CAREプログラムは、子どもと大人の絆を深め、温かい関係を築くことをめざした米国生まれの支援プログラムです。

長引くコロナ禍の中、家庭内でのイライラが増えたり、子どもが言うことを聞いてくれなかったりするなど、子育てについての悩み

を抱えていますか? 子育ての具体的なヒントが詰まった講座に、ぜひご参加ください。詳しくは、今号21ページをご覧ください。

子育ての困り事はあゆステへ

子どもが大きくなるにつれて、さまざまな悩みや困り事も出てくると思います。あゆステには、0歳〜18歳前後の社会的自立期を含む子どもと家庭の困り事を相談することが出来ます。困ったときは「あゆステ」を思い出してください!

ピックアップ

児童センター イベント

【申し込み・イベント参加に関する注意事項】

申し込みやイベントに参加する際、登録カードが必要です。登録カードがない人は、窓口で利用登録(再発行手続き)をしてから申し込み・参加をしてください。
※カードがない場合、電話での申し込みはできません。
(申)・(問) 児童センター ☎54-7714(10:00~18:00)

ほかにも楽しいイベントがいっぱい!

掲載以外のイベントや詳しい内容は、児童センターホームページをご覧ください。<児童センター HP>



ベビーダンス

- 日時 11月9日(火) 午前10時~11時
- 対象 首がすわった乳児~おおむね2歳の子どもとその保護者
- 定員 10組(先着順)
- 持ち物 抱っこひも、飲み物、汗拭きタオル、バスタオル(子どもを寝かせる用)
- 申し込み 10月12日(火)から、申し込んでください。

にこにこ親子うんどう(連続講座)

- 日程 11月5日(金)、12日(金)、19日(金)
- 時間 午前10時~10時45分
- 対象 1歳6か月~3歳の子どもとその保護者
- 定員 10組(先着順。子ども1人につき、保護者1人)
- 持ち物 飲み物、汗拭きタオル
- 申し込み 10月5日(火)から(第1期に参加した人は10月13日(水)から)、申し込んでください。

親子で柳沢運動プログラム

- 日程 10月27日(水)
- 時間 午前10時~10時45分
- 対象 2歳~3歳の子どもとその保護者
- 定員 10組(先着順。子ども1人につき、保護者1人)
- 持ち物 飲み物、汗拭きタオル
- 申し込み 10月1日(金)から、申し込んでください。

ママダンス~パパもいよいよ~

- 日時 11月16日(火) 午前10時~10時45分
- 対象 おおむね1歳~3歳の子どもとその保護者
- 定員 10組(先着順)
- 持ち物 飲み物、汗拭きタオル
- 申し込み 10月19日(火)から、申し込んでください。

わか家の すこやかさん

- ★対象…市内在住のおおむね6歳までのお子さん
- ★応募方法…郵送またはメールでご応募ください。
※メールの場合、画像のサイズは4Mバイトまで。
- ★記載内容…①名前(ふりがな) ②生年月日 ③ひとこと
④連絡先(住所、電話番号) ⑤保護者の名前



柴田 権生 ちゃん
(3歳3か月)
将来の夢はぞうさん!
おおきくなーあれ★



阿部 蒼生 ちゃん
(3歳4か月)
暴れ怪獣さんです。笑



細井 香澄 ちゃん
(3歳3か月)
憧れのプリンセスみたいに
元気いっぱい冒険しよう!

【応募・問い合わせ】
〒392-8511 諏訪市役所 秘書広報課広報統計係
☎52-4141(内線325) Eメール koho@city.suwa.lg.jp



今月の乳幼児健診・相談・予防接種

(申)・(問) 保健センター ☎52-4141 (内線591、592)

- ※会場は、全て保健センターです。
- ※自宅で同居家族全員の検温と健康チェックをした上で、マスクを着用してきてください。

乳幼児健診

	日程	対象
4か月児健診	10月25日(月)	令和3年6月生まれ
10か月児健診	10月26日(火)	令和2年12月生まれ
1歳6か月児健診	10月4日(月)	令和2年3月生まれ
3歳児健診	10月5日(火)	平成30年9月生まれ

- 受付時間 ○1日～15日生まれ…午後1時～1時20分
○16日～末日生まれ…午後1時30分～1時50分
- 持ち物 母子手帳、記入済みの健康診査票、バスタオル
※3歳児健診は、目と耳のアンケート、尿10cc程度(清潔な容器に入れて)も持参

2歳児相談

- 日程 10月21日(木) ●対象 令和元年9月生まれ
- 受付時間 ○1日～15日生まれ…午前9時15分～9時45分
○16日～末日生まれ…午前9時45分～10時15分
- 持ち物 母子手帳、記入済みの健康診査票、2歳児相談質問票、バスタオル

すこやか子育て相談(乳幼児対象) ※要申込

- 日程 10月27日(水) ●受付時間 午前10時～11時
- 持ち物 母子手帳、バスタオル

離乳食教室(生後5～6か月) ※要申込

- 日時 10月6日(水) 午後1時30分～2時30分

予防接種

	日程	対象
日本脳炎	ワクチンの供給が安定しないため、一時中止します。再開の際は、対象者にお知らせします。	
四種混合(初回3回目)	10月7日(木)	令和3年1月～3月生まれ
BCCG	10月13日(水)	令和3年4月生まれ

- 受付時間 ○1日～15日生まれ…午後1時30分～1時55分
○16日～末日生まれ…午後1時55分～2時20分
- 持ち物 母子手帳、予約票、バスタオル(着替え用)

問 い合わせはコチラ

すわ★あゆみステーション(あゆステ) (市役所4階)
0歳から18歳までの子どもとその家庭などの困り事に関する総合相談窓口です。子育て、発達、家庭、学校、自立に向けた悩みなど、お気軽にご相談ください。
☎52-4141(電話口で「あゆステへ」とお伝えください)
学校教育に関すること……………☎75-8150
子ども・家庭に関すること…………☎75-8151
発達に関すること……………☎75-1176

直通は
コチラ!

☆諏訪市子育て応援サイト

最新の子育て情報は、市ホームページの「諏訪市子育て応援サイト」をご利用ください。



<QRコード>



今月は

学校栄養士さんおすすめ!



ヘルシーレシピ



(問) 保健センター(内線591)

カレーみそ汁



ポイント

いつものみそ汁にカレー粉を加えるだけで大変身! 冷蔵庫にある野菜を入れてどうぞ。

【材料】<おとな2人分>

- ・豚もも肉(スライス)…30g
- ・酒…小さじ1/3
- ・大根・玉ねぎ…30g
- ・じゃがいも…40g
- ・にんじん…15g
- ・小松菜…15g
- ・サラダ油…小さじ1/2
- ・かつおだし…300cc
- ・カレー粉…小さじ1/5
- ・みりん…小さじ1/2
- ・みそ…大さじ3/4

【作り方】

- ①豚もも肉は一口大に切り、酒を振っておく。
- ②大根、にんじん、じゃがいもは厚めのいちよう切り、玉ねぎはスライス、小松菜は3cm幅くらいに切る。
- ③鍋にサラダ油を入れて、豚もも肉、玉ねぎ、にんじん、大根、じゃがいもの順に炒める。
- ④かつおだしを入れて、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤カレー粉を④の煮汁で溶いておく。
- ⑥みりん、みそ、⑤を入れて味付けをし、小松菜を加えてひと煮立ちさせる。

1人分の栄養価

エネルギー	71	kcal
たんぱく質	4.9	g
食物繊維	3.0	g
塩分	0.8	g



知ってカラダが得をする!

健康ひとくちMEMO



今月の紹介者

ウォーキング
インストラクター
進藤 久美 さん



(問) スポーツ課 ☎57-2811

ウォーキング姿勢を見直しましょう

健康増進のためにウォーキングを行っていても、悪い姿勢で毎日何千歩も歩いていると体がゆがみ、かえって不健康な体をつくってしまいます。

姿勢を正してバランスの良いウォーキングを行い、免疫力を高めて心身ともに病気に負けない体をつくりましょう。

■健康ウォーキング4か条

①つま先を上げてかかとから歩き始めます。すねと足裏の筋肉を鍛えてつまずきによる転倒を防止し、血液の循環を良くします。

②視線を真っすぐ前に向け、顎を引いて、お腹を引き上げて歩きます。姿勢を正して、膝や腰にかかる負担を軽減します。

③膝と膝の間を空けないで歩きます。O脚(内反膝)を予防改善して、膝や股関節にかかる負担を減らします。

④股関節を意識して歩き、少し歩幅を広くとることを心掛けましょう。筋肉の衰えを防ぎ、新陳代謝(ダイエット効果)を促進します。

さあ、コバルトブルーの秋空の下、健康ウォーキングにいらっしやい!

月	日	医科(9:00~12:00,13:30~17:00)	歯科(9:00~12:00)	薬局
10	3日(日)	きみづか整形外科☎78-4001	三井歯科医院☎62-5965	ららくま薬局☎58-0090
	10日(日)	高林内科呼吸器クリニック☎54-1159	丸茂歯科医院☎58-0150	諏訪スター薬局☎78-1378
	17日(日)	五味医院☎52-1126	やつがね歯科医院☎71-5454	上諏訪薬局☎75-8007
	24日(日)	こいけこどもクリニック☎75-5047	笠原歯科医院☎52-0616	薬局マツモトキヨシ上諏訪駅前店☎54-3120
	31日(日)	小島クリニック☎56-1212	小池歯科医院☎72-0258	岩波湖畔薬局☎54-1873
11	3日(水・祝)	花田眼科☎57-8788	クリーン歯科医院☎58-8121	モリキ諏訪城南薬局☎78-8652
	7日(日)	吉江内科医院☎52-2525	今井歯科医院☎82-3066	しづぎき薬局☎57-1333

■必ず事前に連絡の上、受診してください。当番医・薬局は変わる場合があります。

■希望の診療科が当番医でないときは、事前に診療可能かどうか確認してください。

■休日当番医はホームページにも掲載します。

【諏訪市医師会】

QRコード▶



【諏訪市歯科医師会】

QRコード▶



今月の休日当番医・薬局
(10月、11月第一週)

市博物館
☎ 52-7080

【休館日】 毎週月曜日

■ミニギャラリー展「若君から見る諏訪頼重」

●期間 開催中(～10月17日(日))

◀諏訪頼重
の供養塔
(諏訪大社
上社前宮)

■ミニギャラリー展「未来に伝えよう諏訪市の文化財—豊田編—」

●期間 10月23日(土)～11月28日(日)

イベント

■おおむかし何でも相談室

諏訪の歴史や考古の質問に答えます。
土器や石器の鑑定もします。

●日程 10月31日(日)

●時間 午後1時～3時(随時)

市美術館
☎ 52-1217

【休館日】 ※資料整理休館：10月1日(金)～30日(土)

■共催展 第43回諏訪市美術展

市内在住・在勤者の出品作品と、講習会参加者の作品を展示します。作品の出品を希望する人は、今号20ページをご覧ください。
※新型コロナウイルス感染症の感染状況により、中止となる場合があります。

●期間 10月31日(日)～11月7日(日) ※11月7日(日)は、正午に閉館します。



▲第42回諏訪市美術展の様子

原田泰治美術館
☎ 54-1881

【休館日】 毎週月曜日

■^{おくぼとしゅう}椋鳩十と原田泰治 二人の世界 画文集[太陽の匂い] 原画展

児童文学作家・椋鳩十さんと原田さんの画文集の原画展です。

●期間 開催中(～12月5日(日))

■原田泰治と巡る47都道府県 ふるさと日本百景

●期間 開催中(～令和4年2月27日(日))



▲春風(埼玉県)

■ギャラリーさざなみ 第21回原田泰治と子どもたちのふれあい絵画教室

諏訪地域の小・中学生の「ふるさと」をテーマにした夏休みの絵を展示します。

●期間 開催中(～10月17日(日))

■ギャラリーさざなみ 第22回長野県こども新聞コンクール展

信濃毎日新聞社主催「こども新聞コンクール」の諏訪地区入賞・入選作品を展示します。

●期間 10月21日(木)～11月14日(日)

すわっこ
ランド

☎ 54-2626

●ハッピーファーストサンデー(ソフトクリーム、ホットコーヒー各100円)… 10月3日(日) ●こどもワイワイデー(中学生以下の入館料無料、ソフトクリーム100円)… 10月17日(日) ●ふろ・プールの日(入館料半額相当)…10月26日(火)



図書館だより

市図書館 ☎52-0429

休館日…毎週月曜日、
10月29日(金)

信州風樹文庫 ☎58-1814

休館日…毎週月曜日、
10月19日(火)～21日
(木)、29日(金)

おすすめの図書(市図書館)

■地球以外に生命を宿す天体はあるのだろうか？

佐々木 貴教 著(岩波書店)

宇宙に第二の地球と言えるような生命を宿す天体があるかどうかについて、分かりやすく書かれた惑星科学分野の本。



■教えてコバチュウ先生！琳派超入門

小林 忠 著(小学館)

美術史家の著者が尾形光琳などの絵師を軸に、さまざまなエピソードを交えながら琳派の概要を解き明かす講義調の入門書。



市図書館 定例イベント

会場：市図書館 申し込み：不要

【みんなで本を読む日】(毎月第3日曜日)

■貸し出し冊数拡大日

●日程 10月16日(土)、17日(日)

●貸し出し冊数 ○市図書館…20冊 ○信州風樹文庫…10冊(児童書のみ)

■ビブリオトークの会

好きな本を1冊持って、本の魅力を話しましょう。

●日時 10月17日(日) 午後2時～3時

●定員 6人(先着順)

【おはなし会】

■きかんしゃポッポ(乳幼児向け)

●日程 10月6日(水)、13日(水)、20日(水)

●時間 午前11時～11時30分

■おはなしきかんしゃ(園児・小学生向け)

●日程 10月2日(土)、9日(土)、16日(土)、23日(土)

●時間 午前11時～11時30分

Topic 01

納税通知書発送用に使用します

封筒の広告掲載募集



- 使用税目 ○固定資産税 ○軽自動車税(種別割) ○市・県民税 ○国民健康保険税 ※封筒は共通で使用
- 作成枚数 4万枚(予定)
- 掲載期間 令和4年度発送分
- 規格、募集枠数 1枠…縦65mm×横65mm 3枠
- 広告料 1枠…3万5,000円(税込み)
- 申し込み 10月15日(金)～11月30日(火)に、所定の申込用紙に必要書類を添えて、申し込んでください。
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。
(応)・(問) 税務課庶務係(内線142)

Topic 03

申請する場合は、事前に相談してください

地域を活性化する支援金

【がんばる地域支援金】(対象：区や自治会)

■魅力発見・発信まちづくり事業

- 対象事業 地域の発展、魅力の発見および発信または活性化のための新たな事業
- 補助額 上限30万円(補助率：ソフト事業は5分の4以内、ハード事業は4分の3以内) ※リニューアル事業は上限20万円

■課題解決ハード事業

- 対象事業 区や自治会が管理・所有する施設・備品の維持修繕事業であって、対象経費15万円以上の事業 ※公民館、防犯灯、防災、消防、ごみステーション、温泉、神社、祭事の施設・備品などは対象外です。
- 補助額 下限5万円、上限20万円(補助率：3分の1以内)

【SUWAを磨くまちづくり支援金】

■若者まちづくり挑戦事業

- 対象 若者が主体の団体、グループ(構成員の半数以上が30歳未満の団体)
- 対象事業 市内で行われる広く市民に開かれた新たな事業であって、まちの活性化、地域の魅力発信、若者がまちづくりを考える機会の創出につながる事業
- 補助額 上限15万円(補助率：10分の10以内)



■輝くまち・ひと促進事業

- 対象 まちづくり事業を実施する団体、グループ
- 対象事業 市内で行われる広く市民に開かれた新たな事業であって、まちの活性化、地域の魅力発信、市民交流の活性化などにつながる事業
- 補助額 上限10万円(補助率：5分の4以内) ※リニューアル事業は上限8万円

【申請の流れ(共通)】 申請書提出期限：令和4年2月末日

申請 → 審査 → 交付決定 → 事業実施

(申)・(問) 地域戦略・男女共同参画課地域支援係(内線288)

Topic 02

諏訪市の未来を語りましょう

「議員と語っちゃオ!!」

市議会は、市民のみなさんの声を今後の議会活動の参考とするために、意見交換会を開催します。

●日時、会場 下表のとおり

	日程	時間	会場
①	11月15日(月)	13:30～15:30	市役所
②		19:00～21:00	
③	11月24日(水)	13:30～15:30	大会議室(5階)
④		19:00～21:00	

- テーマ ①・④…防災力の向上「安心安全なまちづくり」、産業における諏訪市の展望 ②・③…教育・保育について、市民生活について、子育てについて
- 申し込み ①・②は11月8日(月)まで、③・④は11月17日(水)までに、電話かEメールで申し込みを。その際、氏名・希望日時・参加希望テーマをお知らせください。
- その他 託児を利用できます。希望する人は、各申し込み期限までに、電話で申し込んでください。
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。
(申)・(問) 議会事務局(内線521、537)、Eメール suwashigikai@city.suwa.lg.jp

Topic 04

みなさんの意見をお聞かせください

諏訪都市計画「ごみ焼却場」の変更に関する素案の閲覧と公聴会

諏訪都市計画「ごみ焼却場」の変更にあたり、素案の閲覧と公聴会を開催します。変更案に対する意見がある地域住民のみなさんは、公聴会で意見を述べるすることができます。希望する人は、公述申出書を提出してください。

■都市計画の内容…諏訪都市計画「ごみ焼却場」の変更

諏訪ごみ焼却場の廃止(旧諏訪市清掃センター)

■素案の閲覧

- 期間 10月8日(金)～22日(金) ※土・日曜日を除く
- 時間 午前8時30分～午後5時15分
- 会場 都市計画課(市役所別棟2階)

■公聴会

- 日時 10月30日(土) 午後3時
- 会場 市役所大会議室(5階)
- その他 ○傍聴を希望する人は、当日、直接会場へお越しください。○公述人がいない場合は、中止します。中止の場合は、市ホームページでお知らせします。

■公述の申し出

- 受け付け期間 閲覧期間中 ※10月22日(金)必着
- 申し込み 閲覧場所にある申出書に必要事項を記入の上、都市計画課へ提出してください。
(申)・(問) 都市計画課計画係(内線261、262)

※参加料・申し込みの記載がないものは、無料で、事前の申し込みは不要です。

※対象者・定員の記載がないものは、どなたでもご参加いただけます。

i 後期高齢者医療の医療費通知の送付回数変更

長野県後期高齢者医療広域連合は、特別な事情がある場合を除き、前年に後期高齢者医療保険で医療を受けた全ての被保険者に、医療費通知を送付しています。令和3年分から、医療費通知の送付を年1回に変更します。

令和3年1月～10月の受診分については、令和4年1月下旬ごろ送付します。令和3年分の確定申告期間中に医療費控除の申告をする際は、送付する医療費通知と合わせて、11月と12月受診分の医療機関などからの領収書を基に申告してください。なお、11月と12月受診分の医療費通知は、令和4年1月～10月の受診分と合わせて、令和5年1月下旬ごろ送付します。

(問) 長野県後期高齢者医療広域連合保健事業室 ☎026-229-5320

i 人間ドック受診者補助金をご利用ください

市は、人間ドックの受診料の一部を補助します。

●対象 ①35歳以上の市の国民健康保険被保険者で、国保税に未納がない人 ②市の後期高齢者医療制度被保険者で、市税と後期高齢者医療保険料に未納がない人

●補助金額 ○日帰りドック…1万5千円(限度額) ○2日ドック…3万円(限度額)

●申し込み ○諏訪赤十字病院で受診した人…健診センターからの案内に沿って申請してください。○諏訪赤十字病院以外の医療機関で受診した人…人間ドック受診後、領収書・被保険者証・印鑑・補助金支給口座の分かる物・本人確認書類(自動車運転免許証などの顔写真付きの物は1点、被保険者証などの顔写真がない物は2点)・人間ドックの結果を示す書類を持参し、市民課⑥・⑦番窓口にて申請書を提出してください。※今年度から、後期高齢者医療制度被保険者の人も、人間ドックの結果を示す書類の提出が必要です。

●その他 ○1人に対して年度内に1回の補助をします。○脳ドックまたは、オプションのみの受診は補助対象外です。

※詳しくは、お問い合わせください。(申)・(問) 市民課国保医療係(内線115)

i 国民年金保険料(下半期前納)納期限は11月1日(月)

国民年金保険料の下半期(10月～翌年3月)前納の納期限は、11月1日(月)です。保険料の前納には割引制度があります。保険料を納めないと、将来年金が受け取れない可能性があります。忘れずに納めましょう。

●支払窓口 金融機関、コンビニ(問) 岡谷年金事務所 ☎23-3661、市民課市民窓口係(内線119)

i ご存じですか? 総務省の行政相談

行政相談は、行政などへの意見や要望を受け付け、行政の制度などの改善に生かすものです。行政相談は、総務省行政相談センターきくみみ長野(☎0570-090110)や、行政相談委員が受け付けています。市は、以下のとおり行政相談窓口を開設します。

●日程 10月15日(金)
●時間 午後1時30分～3時
●会場 市役所502会議室(5階)
●相談内容 社会福祉、医療保険、年金、道路、市役所の手続きなど

※毎月第3金曜日に、定例相談所を開設しています。

(問) 市民課市民窓口係(内線116)

i 諏訪税務署からのお知らせ

■国税の納付に係る受け付け時間変更
関東信越国税局管内全ての税務署において、10月1日(金)から国税の納付に係る窓口の受付時間が、原則午前9時～午後4時となります。ご理解とご協力をお願いします。なお、国税の納付には、安全で便利なキャッシュレス納付をご利用ください。

■納税証明書の新たな発行方法

7月から、自宅などのパソコンで電子証明書を添付してe-Taxから交付請求を行うことで、電子納税証明書をPDFファイルで受け取ることができるようになりました。インターネットバンキングなどにより手数料を納付後、ダウンロードした電子納税証明書は、何枚でも印刷して使えます。

※詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。

(問) 諏訪税務署 ☎52-1390(代表、ガイダンス後「1」を押す)



▲QRコード

新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、掲載する催しや講座などを中止または延期する場合があります。開催日の延期や中止など、最新の情報は市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。



▲QRコード

i お知らせ

i 「ハロウィンジャンボ宝くじ」が発売されます

市町村振興宝くじ「ハロウィンジャンボ宝くじ」の収益金は、市町村の明るいまちづくりなどに使われます。ご購入の際は、長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。販売は、10月22日(金)までです。

(問) 財政課財政係(内線311)

i 10月は特殊詐欺被害防止共同キャンペーン期間

長野県内では、昨年を上回る勢いで特殊詐欺被害が増加しています。オレオレ詐欺や還付金詐欺にご注意ください。不審な電話がかかってきた場合は、1人で悩まず、まずは相談しましょう。また、市は、特殊詐欺の被害を未然に防ぐため、迷惑電話防止機器購入費の一部を補助しています。ぜひ、ご利用ください。

●相談窓口 消費生活センター ☎52-8199(平日8:30～17:15)

(問) 市民課市民窓口係(内線116)

諏訪市は「振り込み詐欺撲滅宣言」をしています

■法律の改正で直ちに処分可能に!

特定商取引法の改正により、注文や契約をしていないにも関わらず一方的に送りつけられてきた商品は、直ちに処分できるようになりました。売買契約に基づかない商品に金銭を支払う義務はありません。事業者から支払いを請求されても、応じないようにしましょう。

●相談窓口 消費生活センター ☎52-8199(平日8:30～17:15)

ホームページQRコード▶



(問) 市民課市民窓口係(内線116)

※参加料・申し込みの記載がないものは、無料で、事前の申し込みは不要です。

※対象者・定員の記載がないものは、どなたでもご参加いただけます。

i 秋の一斉清掃

- 日程 10月17日(日)
- 時間 午前7時～8時 ※流れ解散、小雨決行。
- 集合場所 湖畔公園モニュメント前
- 清掃場所 諏訪湖畔一帯(下諏訪町境～ガラスの里)
- その他 ○開会式は行いません。○実施の確認は、当日の午前5時30分以降に市役所宿直(☎52-4141)へお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

(問) 環境課環境衛生係(内線211、212)

i 10月は「がん検診キャンペーン月間」、「乳がん月間」です

■がん検診キャンペーン月間

がんは、昭和56年から日本における死因の第1位となっています。がんによる死亡率を減少させるためには、禁煙や食生活、運動などの生活習慣に気を付けることと併せて、検診による早期発見、早期治療が重要です。

■乳がん月間

毎年約4万人の女性が乳がんにかかっています。30歳代～60歳代が多くなっています。乳がんは、早期発見・早期治療をすれば、ほとんどが治るがんです。月1回の自己検診と2年に1回の乳がん検診を受けましょう。

○市は、30歳以上の女性を対象に、隔年で乳がん検診を実施しています。来年度の乳がん検診は、西暦で偶数年生まれの人が対象になります。詳しくは、毎年3月に配布している健康カレンダーをご確認ください。※今年度の検診は終了しました。

○今年度の乳がん検診クーポン券の対象者は、12月まで諏訪赤十字病院、こやま乳腺・甲状腺クリニック(マンモグラフィ検査)で受診できます。12月に受診が集中するため、早めの受診をお勧めします。

○日本乳がんピンクリボン運動が全国的に展開されています。NPO法人J.POSHは、10月17日(日)に実施するマンモグラフィ検査の受診を呼び掛けています。詳しく

は、NPO法人J.POSH(☎06-6962-5071)へお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

(問) 保健センター(内線591、592)



▲QRコード

i 並木DEコンサート♪

- 日時 ①10月9日(土) ②10月23日(土) 午後5時30分～6時30分 ※雨天中止
 - 会場 柳並公園
 - 出演 ①Tang5+YOKO(ジャズ) ②和太鼓 風楽
- (問) 並木DEコンサート実行委員会(三井)☎58-6365

i プロパンガスボンベを無料で回収します

- 受付期間 10月23日(土)～29日(金)
 - 回収方法 消費者から依頼を受けて、プロパンガス販売店が、10月下旬から11月中旬の間に回収します。
 - 対象容器 小型容器(2kg、5kg、8kg) ※カートリッジ式容器は対象外です。
 - 申し込み 近くのプロパンガス販売店へ依頼してください。※詳しくは、お問い合わせください。
- (申)・(問) 長野LP協会諏訪支部(藤森)☎53-6000(内線2113)

i 令和4年3月31日までに受けられる予防接種

■麻しん・風しん(混合)予防接種 第2期 4月に、平成27年4月2日～平成28年4月1日生まれの人に、通知と予防票を郵送しました。令和4年3月31日(木)までに接種してください。

■高齢者用肺炎球菌ワクチン

- 対象 ①令和3年度中に、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳および100歳になる人 ②60歳～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の病気で身体障害者手帳1級を持っている人 ③60歳～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障がい等で生活に支障がある人 ※過去に、23価肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがある人は、補助対象外です。
 - 接種方法 ①通知と予防票を4月に郵送しました。接種を希望する人は、令和4年3月31日(木)までに接種してください。②・③接種を希望する人は、事前にご相談ください。
 - 補助額 3,000円(医療機関で差額を支払ってください) ※市民税所得割が非課税世帯の人は、8,000円の補助券を発行します。必ず事前に保健センターで申請してください。
- (申)・(問) 保健センター(内線591、592)

i 小型家電回収の中止

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、令和3年度くらしいきいきエコフェスタで開催を予定していた小型家電回収を中止します。

(問) 環境課環境衛生係(内線211、212)

i 木造住宅の耐震診断・耐震改修補助申請はお早めに

■耐震診断士の無料派遣

- 申し込み期限 11月30日(火)
- 対象 昭和56年5月31日以前に建築工事に着手した市内の木造一戸建て住宅(併用住宅も可)

■耐震改修工事などの一部補助

- 申請期限 10月29日(金)
- 補助額 補助対象工事費の8割以内の額(最大100万円)
- 申し込み 耐震診断をした後、必要書類を作成し、都市計画課窓口(市役所別棟2階)に提出してください。※このほかに、避難路沿道などに倒壊の危険があると判断されたブロック塀などに対して行う工事への補助制度があります。詳しくは、お問い合わせください。

(申)・(問) 都市計画課建築住宅係(内線269)

i 高齢者のインフルエンザ予防接種

- 対象 市内在住で、接種する日に次のいずれかの要件を満たす人 ○65歳以上(昭和31年12月29日以前生まれ)の人 ○60歳～64歳(昭和36年12月29日以前生まれ)で、心臓・腎臓・呼吸器の病気で身体障害者手帳1級を持っている人またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能不全で日常生活に重い障がいがある人
 - 期間 10月15日(金)～令和4年1月31日(月) ※休診日を除く。
 - 費用 1,200円 ※生活保護世帯の人や今年度の市民税所得割が非課税世帯の人は、市が発行する接種券で無料になります。10月11日(月)、12日(火)の午前9時～午後4時(午前11時30分～午後1時30分を除く)に、保健センターで申請してください。
 - 接種方法 予防接種実施医療機関に予約して、保険証を持参の上、接種してください。
- (申)・(問) 保健センター(内線591、592)

i SDGs セミナー

長野県SDGs推進企業登録制度について説明します。

- 日時 11月10日(水) 午後2時～4時
 - 会場 市役所大会議室(5階) ※変更になる場合があります。
 - 申し込み 10月29日(金)までに、電話かファックスで申し込みを。
- ※リモート開催になる場合があります。
(申)・(問) 商工課工業振興係(内線432、433)、FAX 58-1677

i 銃器、網による有害鳥駆除を実施します

農業被害軽減のため、有害鳥の駆除を実施します。実施を知らせる看板がある場合や銃の音がする場合は、近づかないでください。

- 実施期間 10月15日(金)～31日(日)
 - 実施時間 日の出～午前7時、午前9時～正午
 - 実施場所 豊田、湖南地区の平坦部水田地帯と西山山間地域の農地
 - 対象 カラス、ドバト、カルガモ
- (問) 農林課農業振興係(内線411、412)

i 第43回諏訪市芸術祭「すわ能」

- 日時、会場 11月6日(土) 午後2時(開場：午後1時) 文化センター
- 出演者 ○観世清和(二十六世観世宗家、重要無形文化財総合指定保持者) ○松木千俊(シテ方観世流、重要無形文化財総合指定保持者) ○野村裕基(狂言方和泉流)

■チケット販売

- 料金 ○一般…3,000円 ○高校生以下…1,000円
 - 予約方法 事前に、電話か市公民館窓口で予約してください。その際、代表者の氏名、住所、電話番号、必要なチケットの枚数をお知らせください。
 - 受け取り 10月30日(土)～11月6日(土)に、市公民館窓口(公演当日は文化センター)で代金を支払い、予約したチケットを受け取ってください(現金払いのみ)。
 - 注意事項 ○チケットは事前予約制で、座席は主催者が指定します。○会場への入場人数を制限して開催します。○未就学児は入場できません(託児サービスはありません)。
- (申)・(問) 生涯学習課生涯学習係(内線595)

i 第57回諏訪市文化祭を開催します

- 日程 10月27日(水)～31日(日)
 - 会場 文化センター、市公民館など
 - 内容 文芸作品展、書道作品展、華道展、美術展、書道パフォーマンス、公民館学習サークル作品展など ※それぞれ、開催期間や時間、会場が異なります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。
 - その他 豊田・四賀・中洲・湖南公民館文化祭は中止します。
- (問) 生涯学習課生涯学習係(内線595)

i 諏訪地域転職・移住者就職説明会

- 日時 10月21日(木) 午後1時30分～4時(受け付け：午後1時～3時)
 - 会場 文化センター
 - 対象 離転職者、I・Uターン就職希望者、移住者、令和4年3月学卒者、既卒者など
 - 内容 ○就職説明会(個別面談形式) ○移住相談コーナー ○就職個別相談コーナー ○岡谷技術専門校コーナー
- ▲QRコード
※詳しくは、諏訪地域就職企業ガイドホームページをご覧ください。
(問) 商工課工業振興係(内線433)



i 諏訪湖オータム花火を開催します

- 日程 10月1日(金)、2日(土)、8日(金)、9日(土)、13日(水)、14日(木)、15日(金)、16日(土)、22日(金)、23日(土)、29日(金)、30日(土)
 - 時間、会場 午後6時～6時10分 湖畔公園前諏訪湖上 ※雨天決行
- 感染症対策のお願い
○密集を避けて、小グループで観覧してください。○観覧中はマスクを着用し、人との間隔はできるだけ2メートル空けてください。○観覧中の飲食はご遠慮ください。○発熱や体調不良の場合の観覧はご遠慮ください。○厚生労働省接触確認アプリ「COCOA」を活用してください。
※詳しくは、(一社)諏訪観光協会ホームページをご覧ください。○お問い合わせください。 ▲QRコード
(問) (一社)諏訪観光協会 ☎52-2111



i 10月定例教育委員会

- 日時 10月29日(金) 午後3時
- 会場 市役所302会議室(3階)

i 図書館まつり2021

- ミニコーナー&スタンプラリー、おはなし会などを行います。
- 日程 10月30日(土)、31日(日)
- ※詳しくは、お問い合わせください。
(問) 市図書館 ☎52-0429

i SUWAプレミアムイベント

アスリートフードマイスターの三澤澄子さんが、バランスの良い食事などについて、レシピを紹介しながら講演します。 ▲三澤澄子さん



- 日時 10月27日(水) 午前10時～午後1時 ※昼食が出ます。
 - 会場 駅前交流テラスすわっチャオ
 - 対象 市内在住者、在勤者、在学者
 - 定員 35人(先着順)
 - 参加料 2,200円
 - 申し込み 事前に、(株)ジェイ・キッズ(四賀1540-1、☎58-3609)で、チケットを購入してください。
- (問) 産業連携推進室産業連携推進係(内線451)

i すわっチャオキッズコーナーのイベント

- ①お父さんと運動あそび
 - 日時 10月10日(日) 午前10時～11時
 - 対象、定員 0歳～3歳の子どもとその父親 7組(先着順)
 - ②第7回親子で運動あそび
 - 日程 10月18日(月)
 - 時間 午前10時～11時
 - 対象、定員 0歳～3歳の子どもとその保護者 7組(先着順)
 - ③第5回季節のイベント 木の車を作っちゃオ～！
 - 日程 10月24日(日)
 - 時間 午前10時～午後5時
 - 対象、定員 未就園・保育園児、小学生とその保護者 24組(先着順)
 - 参加料 500円 ※ペンダントを作る場合は400円
- 【①～③共通事項】
●会場 駅前交流テラスすわっチャオ
●申し込み 事前に、直接窓口または電話で申し込んでください。
(申)・(問) すわっチャオ ☎75-5257(火曜日を除く午前9時～午後9時30分)

※参加料・申し込みの記載がないものは、無料で、事前の申し込みは不要です。

※対象者・定員の記載がないものは、どなたでもご参加いただけます。



シルバー人材センターの 入会説明会

- 日時 10月14日(木) 午後1時30分
- 会場 諏訪市シルバー人材センター事務所(上川一丁目1516-5)
- 対象 市内在住の60歳以上で、シルバー人材センターの趣旨を理解し、健康で働く意欲がある人
- 申し込み 10月13日(水)までに、電話で申し込んでください。
- (応)・(問) (公財)諏訪市シルバー人材センター ☎57-1388



相談



諏訪地区保護司会による 非行・犯罪相談

- 日時、会場 10月22日(金) 午前10時～正午 市公民館302号室(3階)
- 申し込み 事前に、電話で申し込んでください。
- (申)・(問) 諏訪地区更生保護サポートセンター ☎55-2786(土・日曜日、祝日を除く午前10時～午後4時)



諏訪市空き家・空き地 バンク活用相談会(無料)

- 家や土地の賃貸や売却を検討している人の相談を受け付けます。
- 日時、会場 10月23日(土) 午後1時～4時 諏訪商工会議所
 - 相談員 (公社)長野県宅地建物取引業協会諏訪支部(諏訪宅地建物取引業協会)
 - 持ち物 公図、登記事項証明書(ある人)
 - (問) 地域戦略・男女共同参画課地域戦略係(内線283、285)



空き家に関する相談

- 空き家の管理、活用、解体などの相談ができます。
- 日程 10月15日(金)
 - 時間 午前10時～午後4時
 - 会場 諏訪合同庁舎501会議室
 - 対象、定員 諏訪6市町村内に建物を所有する人 6人(先着順)
 - 申し込み 10月11日(月)までに、電話で申し込んでください。 ※開催を見合わせる場合があります。詳しくは、お問い合わせください。
 - (申)・(問) (公社)長野県建築士会諏訪支部 ☎58-6624



第43回市美術展の展示作品

- 募集作品 ○1部(日本画)…日本画、水墨画 ○2部(洋画)…油絵、水彩画、パステル画、版画など ○3部(彫刻)…彫塑、木彫など ○4部(工芸)…金工、陶芸、漆工、染織、人形、七宝、木工、紙など ※作品は市内未発表のもの。日本画、洋画は全て額装とし、色紙、軸ものは対象外。ヒートンとひもを付けてください。
- 対象 16歳以上の諏訪地域在住者、市内在勤者、市内在学者
- 作品搬入 10月30日(土) 午後1時～2時に市美術館へ搬入
- 作品搬出 11月7日(日) 午後1時～2時に市美術館から搬出
- 出品点数 1人1部門につき2点以内。大きさの制限はありません。
- 出品料 ○一般…1,500円 ○市美術会会員…1,000円 ※高校生・講習会作品は無料
- 第43回市美術展
- 日程 10月31日(日)～11月7日(日)
- 時間 午前9時～午後5時(最終日は正午まで)
- 会場 市美術館
- (応)・(問) 市美術会(藤森) ☎58-2589



12月1日入居予定の市営住宅入居者

- 対象 次の①～⑤を全て満たす世帯 ①現に同居、または同居しようとする親族(単身の人は、一定の条件があります)がいる ②現に住宅に困っている ③所得が月額15万8千円以下 ※高齢者世帯、障がい者世帯(4級以上)、子育て世帯については、所得が月額21万4千円以下まで緩和されます。 ④地方税の滞納がない ⑤暴力団員でないこと
- 入居者を募集する市営住宅 下表 ○D…食堂、K…台所、B…浴室(浴槽なし)、Y…浴室(浴槽付き) ○夢の海第2団地は、駐車場はありません。

団地名	所在地	戸数	間取り	家賃(月額)	単身入居
夢の海第2団地	角間新田	1戸	2KB (給湯設備無し)	5,200円～10,200円	可
		1戸	4DKB (給湯設備無し)	11,600円～20,600円	不可(3人以上)
水戸代団地	湖南大熊	1戸	2KY	9,100円～17,900円 (駐車料1,800円)	可
		1戸	2KY	9,300円～18,200円 (駐車料1,800円)	可
		1戸	3KY	21,900円～43,000円 (駐車料1,800円)	不可(3人以上)

- 申し込み 10月13日(水)～19日(火)
- 室内公開日 ○夢の海第2団地… 10月11日(月) 午後2時 ○水戸代団地… 10月12日(火) 午後2時 ※両日とも、事前申し込みが必要です。
- 抽選予定日、会場 10月26日(火) 市役所
- その他 ○入居決定後10日以内に敷金(家賃の3か月分)を納入してください。 ○連帯保証人または保証契約などの締結が必要です。
- (応)・(問) 都市計画課建築住宅係(内線267)



令和3年度諏訪市おとしよりの集いを中止します

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、例年、秋ごろ開催している諏訪市おとしよりの集いを中止します。(問) 諏訪市おとしよりの集い実行委員会事務局(高齢者福祉課高齢者福祉係内)(内線291)



募集



市営墓地の使用者

- 申請は、環境課窓口(市役所2階)で受け付けています。対象者や申し込みの際に必要な書類など、詳しくはお問い合わせください。
- 角間新田墓地(上諏訪12952番地1)
 - 永代使用料 35万円(1区画)
 - 申し込み 随時受け付けています。
 - 合葬式墓地(角間新田墓地内)
 - 使用料 ○個別埋蔵…1体15万円 ○共同埋蔵…1体5万円
 - 施設概要 1つの納骨堂に多くの遺骨を埋蔵する墓地です。維持管理を行う必要がないため、墓地の承継者がいない人なども、生前に利用の予約ができます。
 - (応)・(問) 環境課環境衛生係(内線212)



65歳以上の人の健康づくり(介護予防)教室

①健康音動(おんど)

●日程、会場、定員 下表のとおり

日程	会場	定員
11/8(月)	湯小路いきいき元気館	各日
11/22(月)		20人
11/15(月)	豊田公民館	15人
11/29(月)	四賀公民館	15人

●時間 午後1時30分～2時30分

②健康柔ら体操教室

●日程、会場、定員 下表のとおり

日程	会場	定員
11/2(火)	なかよし広場	8人
11/5(金)	とちの木ひろば	8人
11/9(火)	四賀公民館	15人
11/12(金)	湯小路いきいき元気館	25人
11/18(木)	老人福祉センター	15人
11/25(木)	駅前交流テラスすわっチャオ	10人
11/30(火)	豊田公民館	15人

●時間 午後1時～2時15分

●その他 11月25日(木)の教室の際に、市保健師によるミニ健康講座を行います。

【①・②共通事項】

●申し込み 10月11日(月)～15日(金)に、電話で申し込んでください。※いずれの教室も、各月1人1回のみ参加できます。

(申)・(問) ①・②市地域包括支援センター(高齢者福祉課内)(内線298)

③うちトレで元気アップ講座

歩行姿勢年齢測定などで現在の身体の状態をチェックし、自宅での運動を3か月間サポートします。

●日程 ○初回測定…11月5日(金)、10日(水) ○中間講座①…12月2日(木)、9日(木) ○中間講座②…令和4年1月12日(水) ○効果測定…令和4年2月16日(水)、18日(金)

●時間 午後1時～4時(指定の日程で、1時間30分程度)

●会場 湯小路いきいき元気館

●定員 25人(先着順) ※初めて受講する人のみ受け付けます。

●申し込み 10月12日(火)～13日(水)の正午～午後6時に、電話で申し込んでください。

(申)・(問) ③やまびこスケートの森 ☎24-5210

「広報すわ」は、市内コンビニエンスストアにも置いてあります。市ホームページ(<https://www.city.suwa.lg.jp>)でもご覧ください。



親子でenjoyサイエンス講座 傾いて回るコマ?

- 日程 10月23日(土)
- 時間 午前9時30分～正午
- 会場 湖南公民館
- 対象 市内小学生とその保護者
- 定員 8組(先着順)
- 参加料 500円 ※当日集金
- 申し込み 10月4日(月)から、電話か直接窓口で申し込んでください。(申)・(問) 市公民館 ☎53-6219(日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)



秋の自然観察ハイキング

自然観察インストラクターと一緒に、大見山散策路の自然観察マップを作ります。

- 日程 10月22日(金) ※雨天中止。中止の場合は、前日か当日の午前7時～8時に連絡します。
- 時間 午前9時～正午(受け付け:午前8時50分から)
- 集合場所 夢の海森林体験学習館
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者優先
- 定員 10人(先着順)
- 参加料 100円 ※当日集金
- 申し込み 10月1日(金)から、電話かファックスまたは直接窓口で申し込んでください。(申)・(問) 市公民館 ☎・FAX 53-6219(日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)



すわ★あゆみステーション 親支援プログラム

子どもと大人の絆を深めることを応援する、CAREプログラムを行います。

- 日時 10月26日(火)、11月24日(水)、12月20日(月) 午前9時30分～11時30分 ※いずれの日程も同じ内容です。
- 会場 ふれあいの家
- 対象 市内在住の、おおむね2歳～6歳の子どもの保護者
- 定員 各日6人(先着順)
- 申し込み 10月1日(金)から、電話で申し込んでください。 ※託児サービスがあります(要予約)。 ※新型コロナウイルス感染症の状況により、オンラインで開催する場合があります。(申)・(問) すわ★あゆみステーション(内線444)



巡回労働相談

労働条件、過重労働、職場のハラスメントなどの相談ができます。

- 日程 10月20日(水)
- 時間 午後0時30分～3時30分
- 会場 市役所403会議室(4階)
- 申し込み 10月19日(火)午後5時までに、電話で申し込んでください。
- その他 お急ぎの場合は、平日の電話相談も受け付けています。(申)・(問) 長野県南信労政事務所 ☎0265-76-6833



講座



パソコン講座 エクセル入門編

- 日時 11月2日(火)、4日(木)、11日(木)、16日(火)、18日(木)、25日(木)、12月2日(木) 全7回 午後7時～9時
- 会場 市公民館講義室(2階)
- 対象 市内在住、在勤、在学でパソコンの文字入力ができる人
- 定員 10人(先着順) ※初めて受講する人を優先します。
- 参加料 2,100円(教材費など)
- 申し込み 10月5日(火)～19日(火)に、電話か直接窓口で申し込んでください。(申)・(問) 市公民館 ☎53-6219(日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)



木版画講座～多色刷りで年賀状を作ろう～

- 日程 11月2日(火)、9日(火)、16日(火)、30日(火) 全4回
- 時間 午後1時30分～3時30分
- 会場 市公民館視聴覚室(1階)
- 対象 市内在住者、在勤者、在学者
- 定員 12人(先着順)
- 参加料 1,500円(材料費)
- 申し込み 10月4日(月)～20日(水)に、電話か直接窓口で申し込んでください。
- その他 ○10月20日(水)までに、参加料を公民館窓口で支払ってください。 ○彫刻刀セットの購入を希望する人は、申し込み時に相談してください。 ○託児サービスがあります(定員2人、先着順)。希望者は、申し込みの際にお知らせください。(申)・(問) 市公民館 ☎53-6219(日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)

※参加料・申し込みの記載がないものは、無料で、事前の申し込みは不要です。

※対象者・定員の記載がないものは、どなたでもご参加いただけます。

キッズ運動遊び
どこでもゼミナール

- 日時、会場 11月3日(水・祝) 午前10時～11時30分 市体育館
 - 対象 市内在住の保育園・幼稚園の園児(年中、年長)とその保護者
 - 定員 20組(先着順)
 - 申し込み 10月4日(月)～15日(金)午後5時に、 ながの電子申請から申し込んでください。 ▲ながの電子申請
- (申)・(問) スポーツ課 ☎57-2811

市民卓球教室

- 日程 10月23日(土)、30日(土)、11月13日(土)、27日(土)、12月4日(土)、11日(土) 全6回
 - 時間 午後6時30分～8時30分
 - 会場 市武道館
 - 対象、定員 市内在住、在勤、在学の卓球初心者～中級者 20人(先着順)
 - 参加料 1,000円(保険料など)
 - 申し込み 事前に、電話かファックスで申し込んでください。
- (申)・(問) 市卓球協会(古畑) ☎080-3476-9027、FAX 52-7895

ステップエアロビクス教室

- 日程 11月10日(水)、17日(水)、24日(水)、12月1日(水)、8日(水) 全5回
 - 時間 午前10時～11時
 - 会場 市体育館
 - 対象 市内在住者、在勤者、在学者
 - 定員 20人(先着順)
 - 参加料 1,200円 ※初回集金
 - 申し込み 10月4日(月)～27日(水)に、電話かながの電子申請から申し込みを。
 - その他 教室中のけがは、市加入保険による ▲ながの補償があります。 電子申請
- (申)・(問) スポーツ課 ☎57-2811

気持ちを伝える己書講座
～年賀状にもどうぞ～

- 日時、会場 11月10日(水)、24日(水) 全2回 午前10時30分～正午 カルチャーホームすわ
 - 対象 市内在住者、在勤者、在学者 ※18歳未満は保護者同伴。
 - 定員 12人(先着順) ▲己書の作品
 - 参加料 1,800円(材料費など)
 - 申し込み 10月5日(火)～26日(火)に、電話かEメールまたは直接窓口で申し込んでください。
- ※昨年度までの伝筆講座から、講座名を変更しました。
- (申)・(問) 市公民館 ☎53-6219(日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)、Eメール kominkan@city.suwa.lg.jp

スポーツ

諏訪オープン卓球大会は開催しません

新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、今年度の諏訪オープン卓球大会は開催しません。

(問) 市卓球協会(古畑) ☎080-3476-9027

『歩く・見る・聞く・読む』諏訪を知る歴史講座(全4回)

- 日程、演題、講師 下表のとおり

日程	演題	講師
10月24日(日)	『諏訪式。』～「清らかな心象」が導く先へ～	小倉美恵子氏
11月7日(日)	諏訪の神さまが気になるの	北沢房子氏
11月14日(日)	小丸山古墳の最新調査報告	生涯学習課学芸員
11月20日(土)	中世諏訪がもしろい～『逃げ上手の若君』の背景～	本郷和人氏

- 時間、会場 午後1時30分～3時15分 文化センターホール
 - 定員 100人(先着順)
 - 参加料 400円 ※初回到集金します。
 - 申し込み 10月1日(金)から、電話かファックスまたは直接窓口で申し込んでください。
- (申)・(問) 市公民館 ☎ FAX 53-6219(日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)

いきいき健康教室

- 今できる非接触型のコミュニケーションなどを学びます。
- 日時 11月3日(水・祝) 午前10時、午後2時、11月4日(木) 午前10時 ※いずれの日程も同じ内容です。
 - 会場 駅前交流テラスすわっチャオ
 - 定員 各回20人(先着順)
 - 講師 犬飼己紀子先生(松本大学)
 - 申し込み 事前に、電話か直接窓口で申し込んでください。
- (申)・(問) すわっチャオ ☎75-5257(火曜日を除く午前9時～午後9時30分)

すわっチャオで
コリほぐし体操

- 簡単なストレッチなどを行います。
- 日時 10月14日(木) 午後2時、10月15日(金) 午前10時、10月20日(水) 午前10時、午後2時 ※連続講座ではありません。
 - 会場 駅前交流テラスすわっチャオ
 - 定員 各回16人(先着順)
 - 申し込み 10月3日(日)から、電話か直接窓口で申し込んでください。 ※申し込みは、1人1回ずつできます。
- (申)・(問) すわっチャオ ☎75-5257(火曜日を除く午前9時～午後9時30分)

**水道料金のお支払いには、
便利な口座振替がおすすめです！**

10月～11月に送付する水道料金等納入通知書に、口座振替依頼書を同封します。

納入通知書で水道料金を支払っている人で口座振替に変更を希望する人は、ぜひこの機会にお手続きください。

(申)・(問) 水道局営業課料金係(内線756、757、758)



〈広告欄〉

ヤマハ音楽・英語教室
無料レッスン見学実施中

♪音楽教室♪ 1歳 (火) 10:00 2歳 (火) 11:00 年少 (木) 16:10 年中長 (火) 16:10		お問い合わせ ください	♪個人レッスン♪ ★ピアノ ★エレクトーン ★フルート ★ヴァイオリン ★ギター ★ドラム ※無料体験受付中※	
--	--	----------------	--	--

お問い合わせは
(株)オク子楽器 担当：高子 070-5571-9001
 諏訪センター 諏訪市諏訪2-2-7 ☎ 0120-970-091

 **冬季市民テニス教室**

①冬季市民テニス教室(上級者のみ)

- 日時 11月4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)、12月2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、令和4年1月6日(木)、13日(木) 全10回 午後7時~8時45分
- 定員 10人(先着順)
- 参加料 6,000円 ※初回に集金します。

②中高年(35歳以上)のためのテニス教室(初心者・初級クラス)

- 日程 11月4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)、12月2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、令和4年1月6日(木)、13日(木) 全10回
- 時間 ○前半…午前9時~10時30分 ○後半…午前10時40分~午後0時10分
- 定員 前・後半各18人(先着順)
- 参加料 4,500円 ※初回に集金します。

③中高年(35歳以上)のためのテニス教室(初級・中級クラス)

- 日時 11月5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)、12月3日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)、令和4年1月7日(金)、14日(金) 全10回 午前9時~11時
- 定員 18人(先着順)
- 参加料 6,000円 ※初回に集金します。

【①~③共通事項】

- 会場 上川テニス場
 - 対象 市内在住者、在勤者、在学者、協会加盟団体に所属している人
 - 申し込み Eメール(教室名を件名)か電話で申し込んでください。その際、氏名、電話番号、テニス歴をお知らせください。
 - その他 傷害保険は、各自で加入してください。
- (申)・(問) 市テニス協会(大浦)☎090-5777-7826、Eメール suwatennisjp@yahoo.co.jp

 **健康モーニング
ボウリング教室**

ボウリングを通して、基礎体力の向上や健康増進をめざします。未経験者も参加できます。

- 日程 ○木曜日コース…10月28日、11月4日、11日、18日 全4回
○金曜日コース…10月29日、11月5日、12日、19日 全4回
 - 時間 午前10時15分~正午
 - 会場 ココレーン諏訪店(高島3-1415-1)
 - 対象 諏訪地域在住者、在勤者、在学者
 - 定員 各コース20人(先着順)
 - 参加料 4,000円(ゲーム代、貸し靴代など) ※初回に集金します。
 - 申し込み 10月25日(月)までに、電話で申し込んでください。
 - その他 手指消毒、マスク着用にご協力ください。
- (申)・(問) ココレーン諏訪店(大塚・高橋)☎75-5255、市ボウリング協会(川上)☎090-2239-6563

 **困りごとご相談ください
11月の相談日程**

法律相談 【要予約】

11月18日(木) 13:00~17:00
※10月20日(水)から予約受け付け。
会場:市役所502会議室(5階)
定員:8人 ※利益相反の際はお断りします。
相談員:西村崇伸弁護士
予約先:市民課市民窓口係(内線116)

交通事故相談 【要予約】

11月11日(木) 10:00~15:00
予約先:諏訪地域振興局☎57-2902

女性のための相談 【要予約】

11月10日(水)、20日(土) 10:30~16:50
予約先:男女共同参画係(内線289)

健康・こころ・子育て相談

平日 9:00~17:00
保健センター(内線591、592)

子どもの相談(学校・家庭・発達)

平日 9:00~16:00
すわ★あゆみステーション(あゆステ)
(市役所4階)学校教育に関すること☎75-8150、子ども・家庭に関すること☎75-8151、発達に関すること☎75-1176

育児相談

平日 9:00~16:00
城南子育て支援センター☎53-6513
こなみ子育て支援センター☎58-4522

行政相談

11月19日(金) 13:30~15:00
会場:市役所502会議室(5階)
相談員:行政相談委員
市民課市民窓口係(内線116)

企業経営相談

平日 9:00~17:00
商工課(内線431、433)

外国籍市民相談 ※ポルトガル語対応

平日 9:00~17:00
相談員☎090-1473-8423
(問) 地域支援係(内線284、288)

心配ごと相談

毎月第1・3金曜日(平日) 13:00~16:00
市社会福祉協議会(湯小路いきいき元気館内2階相談室)☎52-2508

結婚相談

毎月第1・3土曜日 13:00~16:00、
毎月第2・4水曜日 18:00~20:00
市社会福祉協議会(湯小路いきいき元気館内3階会議室)☎52-2508

在宅介護相談(毎日24時間対応)

聖母在宅介護支援センター☎52-3512
在宅介護支援センターかりんの里☎57-5533
在宅介護支援センター湯の里☎57-1000
在宅介護支援センター西山の里☎56-1000

 **休日水道温泉修理所番店
(10月、11月第一週)**

10/2(土)	倉島工業☎52-0754
10/3(日)	シガテクノス☎52-5620
10/9(土)	金子工務店☎53-3331
10/10(日)	スワテック建設☎78-9011
10/16(土)	原設備工業☎57-0703
10/17(日)	アクアテック杉村☎75-0038
10/23(土)	阿部設備☎53-1406
10/24(日)	阿部設備☎53-1406
10/30(土)	杉村設備☎52-4066
10/31(日)	大和設備☎58-1900
11/3(水・祝)	倉島工業☎52-0754
11/6(土)	丸三上田商店☎58-0171
11/7(日)	渋崎建設☎52-0443

 **今月の納税・保険料
納期限は11月1日(月)**

市・県民税(3期)
国民健康保険税(10月分)
介護保険料(普通徴収7期10月分)
後期高齢者医療保険料(4期10月分)

防災行政無線放送「広報すわ」の内容を、フリーダイヤルでも案内しています。聞き逃してしまったときは、ぜひご利用ください。
☎0120-68-8404(無料)

新型コロナウイルスワクチン接種に関するお知らせ

新型コロナウイルスワクチン接種は、満12歳以上の人を対象に予約を受け付けています。接種を受けていない人で接種を希望する人は、お早めに予約の上接種を受けてください。ワクチン接種に関する情報は、市ホームページで随時お知らせします。

(問) 新型コロナウイルスワクチン接種対策室 ☎58-7225、☎58-7226

ワクチン接種状況

	接種人数	接種率
1回目	2万6,820人	55.9%
2回目	2万132人	41.9%

※1回目の人数は、2回目接種完了者の1回目を含みます。

※接種人数は、9月12日現在ワクチン接種記録システムに入力された数値を基に算出した速報値です。

※接種率は、毎月人口異動調査の市の総人口から算出しています。

市が実施するワクチン接種の予約

接種の予約は、次の方法で受け付けています。

○集団接種…コールセンターへの電話、インターネット

○個別接種…各医療機関への電話など

※予約枠は、国からのワクチンの供給に合わせて設定しています。最新情報は、市ホームページや報道機関を通してお知らせします。予約で困っている人は、ワクチン接種対策室へご相談ください。接種するワクチンはファイザー社製です。1回目から3週間後に2回目の接種を行いますので、日程を考慮して予約してください。

新型コロナウイルスワクチンに関する相談窓口

【総合的な問い合わせ】

厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター

☎0120-761-770(午前9時～午後9時)

【副反応や基礎疾患などの専門的な問い合わせ】

長野県ワクチン接種相談センター

☎026-235-7380(24時間)

【新型コロナウイルス感染症に関する多言語コールセンター】

長野県多言語コールセンター

☎0120-974-998(24時間)

※そのほか、ワクチンの有効性や副反応などの最新情報は、厚生労働省のホームページをご覧ください。



▲QRコード

今号は、「すわじん」「ぐる〜ぶ通信」のコーナーはお休みします。

まちの気になる話題を発信!

なんでも情報局



上諏訪ハロウィン2021

Zoomでトリック オア トリート!!

今年は、コロナ禍でなかなか会えない人と、Zoomを使ってハロウィンを楽しみませんか?すわっチャオで、背景に諏訪のハロウィンの街並みを映し、Zoomを使える人とつなげて画面越しに楽しみましょう。難しい準備はすわっチャオにおまかせ! 仮装しなくても大丈夫! すわっチャオの配信機材を活用した、コロナ時代のイベントです。仮想ハロウィンの街で、トリック オア トリート!!

発信元 駅前交流テラスすわっチャオ ☎75-5257



「トリック オア トリート!」と驚かす相手は誰にしよう!?

- 日程 10月30日(土)、31日(日)
- 時間 午前10時～午後5時(1組30分程度)
- 会場 駅前交流テラスすわっチャオ多目的スタジオ
- 対象、定員 どなたでも 20組(1組8人まで)
- 申し込み 10月2日(土)から、電話か直接窓口で申し込んでください。
- その他 希望する場合は、着替える場所を用意します(衣装や小物は各自用意してください)。

ご覧ください!

スマホ・パソコンから



市ホームページ



マチイロアプリ



市公式 Facebook



市公式 YouTube

今号では、災害への備えを特集しています。全国的に大雨や台風による災害が発生している中、8月と9月には、市内でも大雨による被害が発生しました。万が一のときに、自分と家族など大切な人の身を守るために、非常持ち出し品を準備したり非常時の行動を確認したりして、日頃から災害への備えをしておきましょう。(H) **編集後記**



2021.10.1 SUWA

広報すわ

NO.1092

発行 諏訪市
〒392-8511 長野県諏訪市高島1-22-30
☎(0266)52-4141 代表

編集 秘書広報課 広報統計係 <https://www.city.suwa.lg.jp>
印刷 ポスティング(株)オノウエ印刷
広報すわは環境にやさしい再生紙を使用しています。